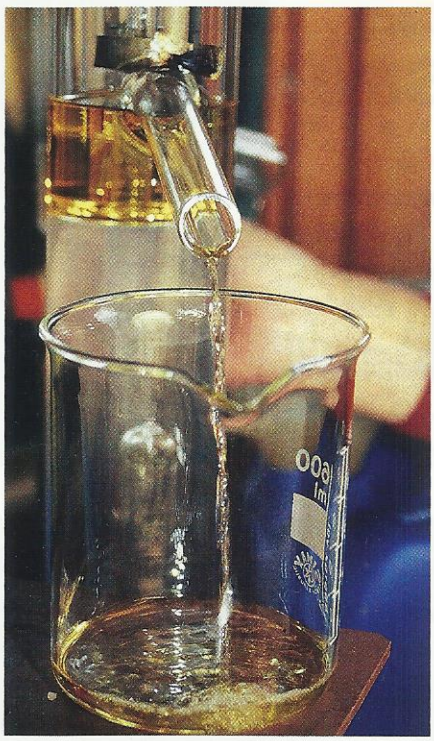
# LES HUILES ESSENTIELLES

## La magie de la distillation au service de la santé

*À travers les huiles essentielles, la nature nous donne ce qu'elle a de meilleur pour nous soigner. Les principes actifs des plantes y sont fortement concentrés et l'efficacité des huiles essentielles n'est plus à prouver. Mais attention, leur usage n'est pas anodin et nécessite la maîtrise de quelques connaissances.*



### L'aromathérapie

Une huile essentielle contient les composants aromatiques de différentes matières végétales extraits par distillation. L'aromathérapie est l'utilisation de ces huiles pour l'harmonisation de la santé physique et mentale. Elle renforce le processus naturel de guérison par une méthode naturelle reposant sur l'activité des molécules biochimiques des huiles essentielles. Ces molécules se comptent au nombre de soixante à soixante-dix par huile. Certaines sont toxiques, comme le safrol par exemple. Mais il est désormais possible d'isoler ces molécules et de les supprimer sans modifier l'action bénéfique de l'huile concernée.

### Efficacité et tolérance

Les huiles essentielles s'utilisent de préférence diluées dans une huile végétale (amande douce, olive...) et ce, à différentes concentrations selon l'usage souhaité et la toxicité de certaines de leurs molécules. Elles ne sont pas solubles dans l'eau. Leurs molécules sont facilement absorbables par la peau, les voies respiratoires et digestives. « La voie royale pour les huiles essentielles est la voie cutanée, soutient Sophie Tallaron, pharmacienne diplômée en phyto-aromathérapie et formatrice auprès des pharmaciens et du grand public. La voix orale n'est pas la plus efficace, elle est parfois moins bien tolérée par l'organisme. Quant à la voie respiratoire, elle se montre parfaitement adaptée pour certains usages. Déposés sur le poignet, les principes actifs de l'huile se retrouvent très vite dans l'ensemble de l'organisme par l'intermédiaire du sang. Par exemple pour un mal de gorge chez un adulte, il est très efficace d'appliquer sur la peau au niveau du cou une huile de thym diluée au plus à 10% (soit 1 ml d'huile essentielle de thym dans 9 ml d'huile végétale : ndlr). Le succès est ainsi garanti. »

### Propriétés et utilisation finale

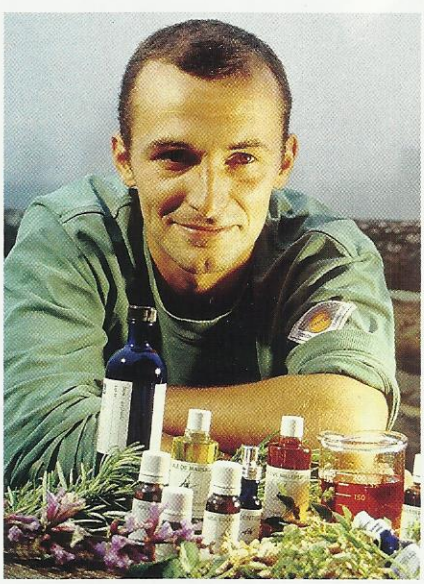
Aujourd'hui, nous disposons d'huiles essentielles de qualité et à la composition fiable et reproductible, contrôlable par des analyses chimiques. Les procédés de ces analyses permettent d'en vérifier le profil chimique, donc d'en garantir les effets : on parle alors d'huiles chémotypées. Cette régularité est importante car la composition des huiles essentielles est soumise aux aléas de la provenance des plantes, du climat qu'elles ont subi, le tout pouvant fortement modifier la concentration de certaines molécules. Juste un exemple avec le thym (Thymus vulgaris) pour lequel on retrouve quatre chémotypes principaux : à thymol qui est un puissant anti-infectieux tout comme le thym à carvacrol ; géraniol qui est antibactérien et antifongique ; linalol aux effets surtout antiseptiques. Il en va de même pour le romarin (Rosmarinus officinalis) qui se décline en trois chémotypes : à camphre aux propriétés anti-inflammatoires et décontracturantes ; cinéole aux propriétés antiseptiques pulmonaires et mucolytiques ; verbénone aux propriétés hépatoprotectrices. Bien sûr, nous pourrions poursuivre à l'infini.

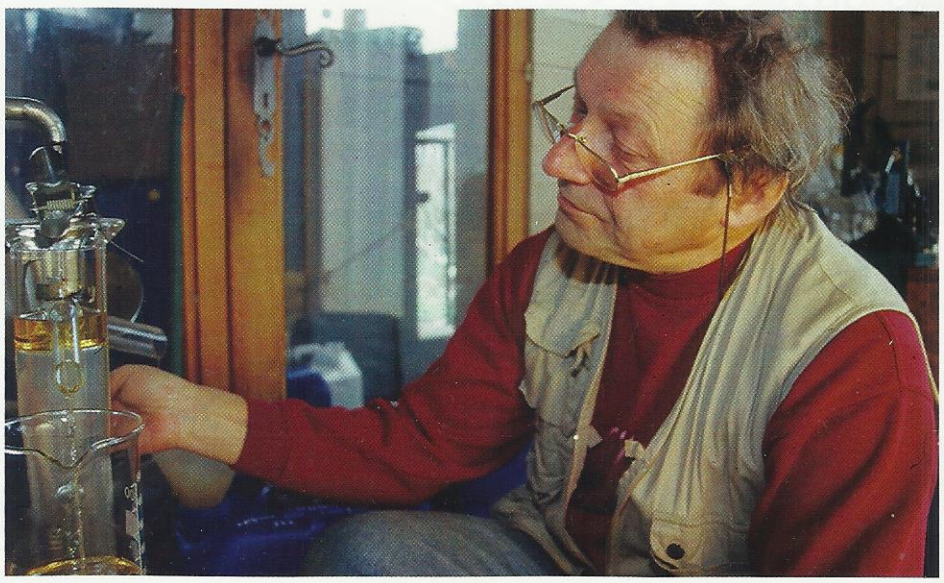
Il faut savoir aussi que la sélection de la partie de la plante distillée est aussi très importante. Pour illustrer cette affirmation, l'huile essentielle de cannelle écorce présente une composition très différente de l'huile essentielle de cannelle feuilles. Et bien sûr les usages en sont différents.

### Une action rapide

Si elle n'encourage pas systématiquement l'automédication, Sophie Tallaron estime que pour les petites affections du quotidien, une dizaine d'huiles essentielles à la maison, bien conservée à l'abri de la lumière et de l'air, quelques huiles végétales et un mode d'emploi bien compris peuvent bien souvent rendre de fiers services et grandement améliorer le bien-être de chacun. « Dans le milieu de la phytothérapie, il faut bien reconnaître que c'est un peu la jungle, avoue-t-elle. S'y retrouver est parfois assez compliqué. Ce qui me gène c'est qu'on laisse à penser que puisque c'est naturel, les risques n'existent pas. Mais si se soigner à l'aide de l'aromathérapie est, dans certains cas, aussi efficace qu'avec l'allopathie, cela peut être aussi dangereux. Il ne viendrait à l'idée à personne d'avaler de l'aspirine en grande quantité, alors il devrait en être de même pour les huiles essentielles. »

L'usage des huiles essentielles est surtout indiqué pour des affections aiguës. Pour les affections chroniques, il existe d'autres moyens naturels proposés par la phytothérapie, comme les teintures mères par exemple. L'action des huiles essentielles est très rapide, toutefois on ne peut pas tout soigner avec les plantes. Lorsque l'on touche à la souffrance du corps ou de l'âme, on doit être très prudent et se méfier des « faiseurs de miracles ». En fait, la meilleure des connaissances est de savoir ce qu'on





**Sophie Tallaron**
**07560 Montpezat-sous-Bauzon**
**www.tallaron.fr**

**Le Jardin des Nielles et des Senteurs**
**Christian Nugier, Cheyrac**
**43500 Saint-Victor-sur-Arlanc**
**04.71.03.34.82**

© Articles Ma Bastide - Décembre 2011 - reproduction interdite

ne peut pas faire soi-même. « Je suis de formation scientifique, et pas une sorcière manipulant ses fioles au-dessus de son chaudron les soirs de pleine lune, sourit Sophie Tallaron. Quand je parle d'huiles essentielles, et je pourrai en parler des heures, je sais ce qui convient à ceux qui me demandent conseil, et si je ne sais pas, je ne conseille pas. Je suis une adepte de principe : « dans le doute abstiens-toi. » Il vaut toujours mieux demander conseil que de commettre une erreur qui peut être parfois lourde de conséquences. »

### Naissance magique

Les huiles essentielles naissent de la distillation des plantes au cœur d'un alambic. Poussons la porte de l'atelier de Christian Nugier en Haute-Loire. Depuis vingt-deux ans, il distille des plantes cultivées sur sa propriété et d'autres également cueillies ou ramassées dans la nature, loin de toutes sources de pollution. Cet homme passionné ouvre grand les portes de son jardin et de sa distillerie à tous ceux qui veulent découvrir et comprendre les bienfaits des plantes. « Les plantes, même pour moi qui les côtoient quotidiennement, conservent bien des mystères, avoue Christian Nugier. Et dans le flacon sous leur forme liquide, elles restent vivantes. »

### Procédé de distillation

L'extraction complète est réalisée à la vapeur d'eau, à faible température et à très basse pression dans un alambic en inox à cornue dégressive et générateur séparé. Ensuite notre homme analyse, chromatographie et chémotype les huiles essentielles obtenues pour en connaître avec exactitude la composition qui déterminera l'utilisation future. Selon la plante distillée, trois grammes à trois kilogrammes d'huiles essentielles sont obtenus pour cent kilogrammes de plantes. Et toutes les huiles essentielles sont certifiées bio. C'est un détail important car comme l'huile pénètre profondément dans l'organisme, elle n'y véhicule ainsi pas de polluants. Finalement, à part de la vapeur d'eau rendant les contours de l'atelier incertains et l'huile odorante sortant de l'alambic, le mystère de la distillation reste entier derrière les parois en inox brillant.

### Apprendre l'autonomie et le recul

Revenons auprès de Sophie Tallaron qui propose aussi à tous ceux qui le souhaitent, une découverte des huiles essentielles et leurs bons usages. En une journée, chaque participant peut ainsi mieux appréhender les ressources du monde végétal et l'usage qu'il peut en faire au quotidien pour se soigner de façon naturelle et sans danger. Bien sûr la recherche de l'exhaustivité serait vaine sur une journée, mais l'application des données apprises permet un usage éclairé et sécurisé des plantes médicinales. Sophie Tallaron applique à son domaine de compétence l'adage bien connu: « Donne un poisson, la personne mangera un jour, apprends-lui à pêcher, elle mangera toujours. » En effet, en apprenant au grand public à soigner ses petites affections, elle le rend autonome et critique.

Pendant cette journée, la matinée est consacrée à comprendre les mécanismes de fonctionnement de la phytothérapie et l'après-midi passe en revue les différentes pathologies du quotidien et les solutions pour les soigner. « Mon but au cours de cette formation est de donner des certitudes pour ne pas commettre d'erreurs, appuie notre interlocutrice. L'aromathérapie peut constituer une réponse entière à un problème ou compléter un traitement classique pour en optimiser les effets ou en amoindrir les effets secondaires. Dans ce dernier cas, l'usage des plantes apporte un vrai plus. » Enfin, il faut savoir qu'il existe autant de réponses pour se soigner par les plantes qu'il existe de situations personnelles. Face à un même symptôme, la réponse phyto-aromathérapique sera fonction de celui ou de celle à qui elle s'adresse. C'est aussi cela le secret des plantes et des huiles essentielles.

### Les origines des huiles essentielles et de l'aromathérapie

*La période où les hommes ont pour la première fois su tirer la quintessence des plantes à travers les huiles essentielles se perd dans la nuit des temps. On a retrouvé dans la tombe de Toutankhamon des jarres contenant des huiles essentielles et l'Ancien Testament en fait également mention à plusieurs reprises. Pour les Égyptiens, sans doute servaient-elles à l'embaumement et à ouvrir la communication avec les mondes spirituels. En revanche, chez les Romains et les Arabes, pour ne citer qu'eux, leurs vertus thérapeutiques et curatives étaient mises en avant. Jusqu'au XVIème siècle, l'aromathérapie est indissociable de la phytothérapie car dans leur ensemble, les plantes constituaient la base de la pharmacopée. Il faudra attendre le XIXème siècle pour commencer à isoler et classifier les principes actifs des molécules odorifé-rantes, ce qui permit ensuite leur utilisation spécifique.*
*L'aromathérapie était vraiment née. Aujourd'hui, elle est l'objet d'un intérêt croissant et légitime, même de la part de l'industrie pharmaceutique.*